



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE

Progetto PRO-BENE-COMUNE



Corso di introduzione alla **MEDITAZIONE MINDFULNESS**

Programma MOM - Docente: prof. ALESSIO MATIZ

Vuoi imparare a gestire lo stress, ritrovare calma ed equilibrio, e vivere con maggiore consapevolezza del tuo corpo e della tua mente?

**Partecipa al nostro corso gratuito
aperto all'intera comunità universitaria!**

Quando e dove?

- **8, 15, 23 e 29 settembre**
- Dalle **16:30** alle **18:30**
- **Edificio E2 bis** in via Fabio Severo, 152 (sede CRUT)
- **Attestato di frequenza** per chi partecipa a tutte le lezioni
- **Max 20 posti** per ogni incontro



**Sei dei nostri?
Scansiona il QR code
e prenota il tuo posto!**

COMITATO ORGANIZZATIVO: Maria Carmela Telesca, Barbara Penolazzi

INFO E AGGIORNAMENTI:
scrivi a probenecomune.units@gmail.com
o iscriviti al
Corso Moodle PRO-BENE-COMUNE

